

# هل كنت تعلم؟

إن طلب المساعدة في أقرب وقت ممكن هو أمر حيوي لمكافحة مرض السرطان. إن العلاج للعديد من الأمراض السرطانية يتحسن باستمرار.

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض السرطان، فتحدث إلى طبيبك حول بدء العلاج في أقرب وقت ممكن. فقد يكون لديك خيارات للعلاج.

## مرض السرطان ليس دائماً مميتاً

سيتم تشخيص إصابة شخص واحد من كل اثنين من الرجال والنساء الأستراليين بمرض السرطان قبل أن يتعدى عمرهم 85 عاماً. يزداد معدل الإصابة بمرض السرطان مع تقدم الناس في العمر، ولكن العمر وحده لا يسبب مرض السرطان.

## يمكن أن يصيب مرض السرطان أي شخص

إذا لاحظت أي تغييرات في جسمك أو إذا كنت تعاني من أعراض مستمرة مثل السعال، استشر طبيبك على الفور.

## احصل على علاج في وقت مبكر

لا ينتشر عن طريق المعانقة أو المصافحة أو تقاسم المراحيض أو استخدام نفس الأطباق أو تقبيل شخص مصاب بمرض السرطان أو من تناول الطعام الذي قام بطهيه أو بتقديمه شخص مصاب بمرض السرطان.

## إنّ مرض السرطان ليس معدياً

لا يزال 69 في المائة من الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض السرطان في أستراليا على قيد الحياة بعد 5 سنوات من تشخيص مرض السرطان.

# 69%

## تعرف على المخاطر الخاصة بك وبدّل مستقبلك

نحن لا نعرف كل مخاطر وأسباب مرض السرطان. إن العيش من خلال اتباع نمط حياة صحية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان

لا تدخن أو توقف عن التدخين



حدّد من استهلاك الكحول

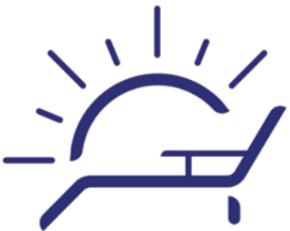


كن نشطاً بدنياً

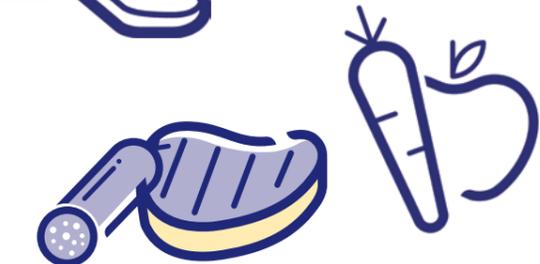


حافظ على وزن صحي

تناول المزيد من الفواكه والخضروات



احم جلدك من أشعة الشمس



تناول كميات أقل من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة

## قد تحدث الإصابة بمرض السرطان بدون أي سبب

يُظهر البحث العلمي بأن:

- مرض السرطان لم يكن سببه كون الشخص سيء
- مرض السرطان لم تسببه الارواح الشريرة
- مرض السرطان لم يحدث بسبب الإصابة بأذى او الإجهاد
- لا يوجد شيء تخجل منه إذا كنت مصاباً بمرض السرطان. تأكد من أن الخجل والخوف لا يمنعك من طلب المساعدة.
- إن الفحوصات الجينية هي متوفرة لبعض الأنواع من السرطانات الوراثية. فإذا كنت تشعر بالقلق من وجود تاريخ عائلي للإصابة بمرض السرطان، فتحدث إلى طبيبك.

## تحدث إلى الأخصائيين الصحيين

كل محادثة تجربها مع أخصائي الصحة الخاص بك عن مرض السرطان تساعد في استبعاد الخوف والعار المرتبطين بمرض السرطان في كثير من الأحيان.

- **Cancer Council 13 11 20** هي خدمة معلومات هاتفية مجانية وسرية وخدمة دعم متوفرة في كل ولاية وإقليم لأي شخص.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لغوية، فيرجى الاتصال بـ **Translating and Interpreting Service (TIS)، خدمة الترجمة الكتابية والشفهية) على الرقم 13 14 50.**



Arabic